令和８年度　１１月よていこんだてひょう　①

今月は、『彩の国ふるさと学校給食月間』です。

埼玉県の郷土料理 、
食材が給食に登場します。
『太字』が目印！
楽しみにしてくださいね。

戸田市立美谷本小学校

日　（曜）	料理の種類	献立名	食品名 熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)
2(月)	振　替　休　業　日							
3(火)	文　化　の　日							
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			643	26.3
	しゅしょく	**てっこついなりちらし**	こめ さとう あぶら	ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん	酢 塩 酒 醤油 鰹ﾀﾞｼ		
	しゅさい	**ゼリーフライ**	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	おから	ねぎ　たまねぎ　にんじん	塩 ｺｼｮｳ ｿｰｽ		
	しるもの	こんさいじる	さつまいも	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	鰹ﾀﾞｼ		
	デザート	**ごかぼう**	もちごめ　みずあめ　さとう	きなこ				
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	24.4
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	しろみざかなのこうみソース	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ほき	ねぎ にんにく しょうが	酢 醤油		
	ふくさい	ちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま		もやし だいこいん にんじん とうみょう	醤油 酢		
	しるもの	キムチトックスープ	トック あぶら ごまあぶら	ぶたにく	キムチ はくさい にら にんじん たまねぎ しょうが	鶏ｶﾞﾗ 醤油 酒 塩		
6 (金)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース		626	21.6
	しゅしょく	ほうとうめん	こむぎこ			塩		
	しゅさい	**にぼうとう**		とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ しめじ こまつな ねぎ	鰹ﾀﾞｼ 煮干ﾀﾞｼ 昆布ﾀﾞｼ 醤油 ﾐﾘﾝ 塩		
	ふくさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり				
	ふくさい	ゆずづけ			はくさい きゅうり にんじん ゆず	塩 醤油		
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	25.9
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのスタミナやき	さとう ごま ごまあぶら あぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	酒 醤油 ﾐﾘﾝ 一味		
	ふくさい	さっぱりあえ		ツナ	だいこん にんじん きゅうり ﾚﾓﾝかじゅう	塩 醤油		
	しるもの	わふうスープ	あぶら	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい コーン	ｺﾝｿﾒ 鶏ｶﾞﾗ 醤油 塩 ｺｼｮｳ		
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	30.2
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	まつかぜやき	パンこ さとう あぶら ごま	とりにく みそ	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ	醤油 酒		
	ふくさい	きりぼしのマヨあえ	マヨネーズ(卵不使用) さとう		こまつな はくさい だいこいん	醤油 ｺｼｮｳ		
	しるもの	せんべい汁	かやきせんべい あぶら	とりにく	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな ねぎ	鰹ﾀﾞｼ 昆布ﾀﾞｼ 塩 醤油 ﾐﾘﾝ		
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			618	22.7
	しゅしょく	トマトごはん	こめ			ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ ｺﾝｿﾒ 塩		
	しゅさい	**きたもとトマトカレー♥**	あぶら バター こむぎこ	とりにく	セロリ たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご	ｶﾚｰ粉 塩 ｺｼｮｳ ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾜｲﾝ ｿｰｽ 醤油 鶏ｶﾞﾗ ﾍﾞｲﾘｰﾌ ｺﾝｿﾒ		
	ふくさい	**さいたまけんさん こまつなサラダ**	さとう オリーブオイル		こまつな もやし コーン たまねぎ	醤油 酢 塩 ｺｼｮｳ		
	デザート	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	パイン みかん おうとう アロエ			
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617	27.6
	しゅしょく	フラワーロール	パン					
	しゅさい	さわらのジェノバソース	あぶら	さわら	バジル　にんにく　ピーマン	塩		
	ふくさい	イタリアンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん にんにく パセリ	塩 酢 ｺｼｮｳ		
	しるもの	クリームスープ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	塩 ｺｼｮｳ ｺﾝｿﾒ 鶏ｶﾞﾗ		
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	29.0
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	すきやきふう	ふ さとう	ぶたにく とうふ	しいたけ はくさい にんじん ねぎ しらたき	醤油 酒 ﾐﾘﾝ 鰹ﾀﾞｼ		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	えのき こまつな たまねぎ	鰹ﾀﾞｼ		
	デザート	つぶつぶみかんゼリー	さとう	アガー かんてん	みかん みかんかじゅう			
14(土)	県　民　の　日							
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			619	25.6
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	いわしのフライ	あぶら こむぎこ パンこ	いわし		塩		
	ふくさい	はくさいのマヨごまあえ	マヨネーズ(卵不使用) ごま さとう		こまつな はくさい だいこいん	醤油 ｺｼｮｳ		
	しるもの	**いものじる**	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	鰹ﾀﾞｼ		

今月の目標　よく噛んで食べよう

よくかむとよいことがたくさんあります！
①のうのはたらきをたかめる　②あごのはったつをたすける
③えいようのきゅうしゅうがよくなる　④むしばになりにくくなる
⑤たべすぎをふせぐよくかんで、けんこうなからだをつくりましょう☆



？六艇サラダとは？
戸田市にある競艇場の色とりどりの
ボートにちなみ、 六種類の食材を

令和8年度　11月よていこんだてひょう ②

戸田市立美谷本小学校

日　（曜）	料理の種類	献立名	食品名 熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	25.1
	しゅしょく	ちゅうかめん	ちゅうかめん					
	しゅさい	**とうふラーメン**	あぶら かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが	酒 塩 ｺｼｮｳ 醤油 昆布ﾀﾞｼ 鰹ﾀﾞｼ 煮干ﾀﾞｼ 鶏ｶﾞﾗ 中華の素		
	ふくさい	はるまき	あぶら デンプン こむぎこ だいずあぶら はるさめ さとう	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 醤油		
	ふくさい	のらぼうなのごまあえ	ごま さとう		もやし にんじん のらぼうな こんにゃく	醤油 酒		
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			559	25.5
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	**ハニーマスタードチキン**	はちみつ とだしさんはちみつ	とりにく	ﾚﾓﾝかじゅう	塩 ｺｼｮｳ ﾏｽﾀｰﾄﾞ 醤油		
	ふくさい	**ろくていサラダ**	さとう ごま ごまあぶら	かまぼこ	もやし にんじん みずな だいこん	醤油 酢 塩		
	しるもの	トマトのスープ	あぶら	ベーコン ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん レタス かぶ にんにく	塩 ｺｼｮｳ 鶏ｶﾞﾗ		
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	25.9
	しゅしょく	きのこごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	しめじ しいたけ エリンギ にんじん	鰹ﾀﾞｼ 塩 醤油 酒		
	しゅさい	かますのたつたあげ	あぶら かたくりこ	かます	しょうが	醤油 酒		
	ふくさい	わふうポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	かつおぶし	きゅうり にんじん えだまめ	塩 ｺｼｮｳ 酢 醤油		
	しるもの	すましじる		とりにく とうふ わかめ	えのき にんじん みつば	鰹ﾀﾞｼ 昆布ﾀﾞｼ 塩 醤油		
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598	25.0
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	ホイコーローどん	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ	醤油 酒 豆板醤 甜麺醤 ﾐﾘﾝ 中華の素 塩 ｺｼｮｳ		
	ふくさい	ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし ねぎ きくらげ	醤油 塩 ｺｼｮｳ 鶏ｶﾞﾗ		
	デザート	あんにんどうふ	さとう みずあめ	れんにゅう	みかん おうとう パイン	ﾜｲﾝ 塩		
23(月)	勤　労　感　謝　の　日							
	和　食　の　日（１１　２４＝いい にほんしょく）							
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	30.4
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	**なっとう（さいたまけんさん）**		だいず				
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお さいきょうみそ		塩 酒 ﾐﾘﾝ		
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 酒		
	しるもの	**つみっこ**	すいとん あぶら	とりにく	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ	醤油 塩 鰹ﾀﾞｼ 煮干ﾀﾞｼ		
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			559	26.1
	しゅしょく＆しゅさい	オーブンカレーパン	パン あぶら	とりにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン	ｶﾚｰﾙｰ ｿｰｽ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｺﾝｿﾒ ｶﾚｰ粉		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく パセリ	塩 酢 ｺｼｮｳ		
	しるもの	やさいスープ	あぶら	とりにく ベーコン	はくさい にんじん しめじ たまねぎ	ｺﾝｿﾒ 塩 ｺｼｮｳ 鶏ｶﾞﾗ		
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598	23.9
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのヤンニョムソース	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく	塩 ｺｼｮｳ 酒 ｺﾁｭｼﾞｬﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾐﾘﾝ 醤油		
	ふくさい	こまつなのナムル	ごまあぶら ごま		こまつな もやし にんじん にんにく しょうが	塩		
	しるもの	わかめスープ	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく とうふ なると わかめ	えのき ねぎ	塩 ｺｼｮｳ 醤油 鶏ｶﾞﾗ		
	戸田市 でとれた【だいこん】がメニューに使用されています！							
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			570	24.9
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	ぶたのかくにどん	さとう かたくりこ	ぶたにく	だいこん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが	醤油 ﾐﾘﾝ		
	ふくさい	ひじきのサラダ	あぶら さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩		
	しるもの	おふのみそしる	ふ	とりにく とうふ みそ	えのき こまつな たまねぎ	鰹ﾀﾞｼ 煮干ﾀﾞｼ		
30 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	21.1
	しゅしょく＆しゅさい	**しゃくしなチャーハン**	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら	とりにく	にんじん コーン ねぎ しゃくしな	塩 中華の素 酒 醤油 ｺｼｮｳ		
	ふくさい	**みそポテト**	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	みそ		醤油 塩 酒 ﾐﾘﾝ		
	しるもの	ねぎぶたスープ	しらたき ごまあぶら	ぶたにく	ねぎ こまつな えのき しょうが にんにく	ｺｼｮｳ 塩 醤油 鶏ｶﾞﾗ		

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。
※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
※❤マークのある料理にはラッキーにんじんが入っています。当たった人はいいことあるかも・・・
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

美谷本小学校	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	塩分（g）
今月の平均	590	25.6	22.2	74.8	2.2
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2g未満

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

11月24日は 和食の日